

健康寿命の決定要因は何か？

ー生活習慣病の予防策を提案するー

佐伯民江

【修士論文概要書】

I 要約

現在、我が国では世界中のあらゆる食材を手に入れながら、その豊かな食環境の中で健康寿命は伸びていない。このような状況の中、何が健康寿命の決定要因となるかを把握することが最重要の課題である。健康は、治療のように目的・分野別ではなく、総体的にアプローチされなければならない。

「WHO（世界保健機関）憲章」の前文に定義されている「健康とは肉体的、精神的、社会的に良好な状態」という 3 つの要素は、研究でも、医療などの応用でも分野別にバラバラに発展してきた。「人間の生活の質(QOL)」も、「スピリチュアリティ（命を燃え続けさせる力）」も、生活への向き合い方などの「意味」を重視する「健康生成論」も、高齢者や、病む人たちの研究として発展してきた。しかしながら、本論文は健康を目的として 3 要素を含め、総体的に追究した。その過程で、WHO の健康定義の和訳ミスを指摘した。

健康寿命を失うきっかけの大部分はガンや、脳卒中などの生活習慣病である。そこで、生活習慣病を生成するライフスタイル（価値観を含む生活様式）に着目し、食生活や運動を含む生活様式から、社会や環境に対する生活態度までのライフスタイルを検証したのである。

食生活については、野菜・果物類の重要性を検証した。ライフスタイルの形成に影響を及ぼす価値観については、デュボスと、牧口の研究を用いて考察した。環境や、社会に対する主体的で自発的な関わりが、自己を価値ある主体と認める自尊感情を養い、自信が健康に影響を与えることが研究で分かっている。これらは本研究の「暮らしと健康」アンケート調査でも同様の結果が得られた。

以上のように文献や実態調査から、食習慣や運動、生活態度など、生活習慣を形成するライフスタイルの中に健康寿命の決定要因があることが明らかになった。

本研究において、健康寿命を延ばすための生活習慣病対策と、環境に優しい持続可能な社会（グリーン経済：地球サミット 2012）の追求は同じ地平にあり、軌を一にしていることを論じた。スピリチュアリティを健康寿命の主要な決定要因として、スピリチュアリティに基づき、肉体的、精神的及び社会的に、総体的に、ライフスタイルの中に生活習慣病の予防策を追究した研究は本論文が最初の試みとなる。

研究の目的

「8 億人が飢えている…10 億(2013 年現在は 21 億人)もの人びとが太りすぎている」(Patel2007)という現実の中、世界中のあらゆる食材を手に入れることができる、豊かな食環境の中で、健康寿命は伸びていない(佐伯 2016)。このような状況の中、何が健康寿命の決定要因となるかを把握することが最重要の課題である。健康は、治療のように目的・分野別ではなく、総体的にアプローチされなければならない。

健康は、肉体的に、精神的に、社会的に、環境に、総体的に対応していく中で、その向き合い方やライフスタイルから生成されていくものである。生活習慣病もその一環として生成されていくので、ライフスタイルから健康寿命の決定要因を探ることができる。

環境や、社会に対する、主体的で自発的な関わりによって、自己を価値ある主体と認める自尊感情が養われ、自信が健康に影響を及ぼしていく。環境と共に生きる、ヒューマン・エコロジーの視点をもったライフスタイルや価値観の重要性が牧口(1980)によって、環境にやさしい行動と主観的幸福感の間に相関関係があることが伊藤(2016)らによって指摘されている。

本論文は健康に関わる生活習慣やライフスタイルについて、文献調査と、これに基づく実態調査「暮らしと健康」を用いて、健康寿命の決定要因を解明し、生活習慣病の予防策に資することを目的とする。

研究の方法

本論文は健康に関わる生活習慣やライフスタイル（価値観を含む生活様式）について、文献調査と、これに基づく「暮らしと健康」アンケート調査を用いて、主観的健康度(石井 2006)と、心身に影響を及ぼす生活様式(伊藤 2016)、生活態度(デュボス 2000)との関わりなどを調査した。アンケート調査は 65 歳以上の男／女を対象に、北海道、本州、四国、九州の、都市部と山間部／郊外における 203 名(収集率 97%)から回答を得たものである。

アンケート調査「暮らしと健康」の分析結果

アンケートの結果はほとんどの項目で、文献調査と同様の結果が得られた。人や社会、環境との関わりにおける自発的なライフスタイルを持つ人、責任のある生活態度の人が「健康グループ」の方に多かった。牧口(1980)のヒューマン・エコロジーの価値観や、デュボス(2000)の健康観と同様の結果が得られた。人や社会、環境に対する生活態度において、本調査でこれほど各項目にはっきりとした数値で出てくことは期待していなかったのも、このような結果は衝撃的だった。

「食生活と健康」：食生活では野菜・果実類の重要性についてメタ栄養学（「注 12」）を基準に検証した。佐伯（2015）は、過剰な肉食を中心とする食生活が生活習慣病の原因という相関を示し、「野菜は多くの疾患予防に効果的」であるという科学的分析（メタアナリシス）による結論を導いている。「健康グループ」に多かったのは、野菜・果実類を多く摂取する

と回答した人たちであった。

「**精神的要因と健康**」：ライフスタイルの形成に影響を及ぼす精神的要因となる価値観について、牧口(1980)の研究に基づき検証した。人のための行動や生活態度が自己の生活習慣を形成する。「満足感是人に喜んでもらうほうが大きい」という設問に「やや／そう思う」と回答した人、「困難を抱えている人」に対しての設問に「寄り添うことはできる」と回答した人は、いずれも「健康グループ」の方に多かった。

「**社会的な要因と健康**」：健康は周囲の社会環境の影響を受ける。健康に影響を及ぼす社会的な要因への対応について、デュボスの健康観を基準に検証した。健康は「受動的に獲得できるものではない」「環境に対して創造的に応答しようとの意欲」が、生活に意味を与えることになる。生活環境や、社会に対して主体的で自発的な関わりの中で、様々な能力も抵抗力も増進されていくのである。生活態度が健康に影響を及ぼすというデュボスの健康観と同様の結果が本調査でも得られた

「自由参加のボランティア活動」について、「老々支援」「環境・美化」のいずれにおいても「やや／参加したい」と回答した人は「健康グループ」の方が多かった。

「**環境への関わりと健康**」：「Ⅱ(6)」で、牧口(1980)のヒューマン・エコロジーの価値観、環境によって育まれる人間という視点を持つことで、環境への働きかけも意味を持ち、より主体的にポジティブになれることを論じた。WHO の健康定義の草案でも、個人として「命が負う責任」を快く受容するポジティブな態度が健康であると書かれていた。責任のある生活態度が健康に影響を及ぼすのである。これは、ライフスタイルの考察に欠かせない視点である。「廃棄物・ゴミを出さない生活、簡素な生活について」すでに「取り入れている」「取り入れたい」と回答した人は共に「健康グループ」の方が多かった。

「**スピリチュアリティと健康**」：スピリチュアリティ（命を燃え続けさせる力）は高齢者や病む人たちの研究として発展してきたが、全ての人にとり人間存在の意味、人生の意味に関わる本質的な概念であり、健康寿命の主要な決定要因である。「生きざまを伝えたい人」がいるかどうかの設問で検証した。伝えたい人があることは居場所があるということである。生きざまは暮らしの全てにおいて影響を及ぼすので生活習慣や健康との関わりも大きい。結果はわずかではあるが「健康グループ」の方に「伝えたい人がある」と回答した人が多かった。

結論

生活習慣病は、食生活、運動を含む生活習慣から生成される。これまでの研究の多くは医療を目的として分野別にバラバラに発展してきたが、本研究では健康を目的として総体的に追究した。その結果、本研究で健康寿命の決定要因の多くをライフスタイル（価値観を含む生活様式）の中に見出した。「暮らしと健康」アンケートでは、ほとんどの項目で文献調査と同様の結果が得られた。人や社会、環境との関わりにおける自発的なライフスタイルを持つ人、責任のある生活態度の人が「健康グループ」の方に多かった。牧口(1980)

のヒューマン・エコロジーの価値観や、デュボス(2000)の健康観と同様の結果であった。

食生活では野菜・果実類の重要性についてメタ栄養学(佐伯 2015)を基準に検証した。「健康グループ」に多かったのは、野菜・果実類を多く摂取すると回答した人であった。 χ^2 検定でも山間部で「健康状態」と「食生活」の間に有意の関連が見いだされた。厚労省の「食事バランスガイド」があっても、市販の弁当や外食などで「魚・肉」がメイン、野菜は添えのように扱われている。「もっと野菜の重要性が伝わるような政策」が必要である。増え続けている生活習慣病、医療費を考えると、これは最も優先順位が高く大切な政策提言である。

「精神的要因と健康」については、ライフスタイルの形成に影響を及ぼす精神的要因となる価値観について、牧口(1980)を基準に検証した。人のための行動や生活態度が自己の生活習慣を形成する。「満足感はあるに喜んでもらうほうが大きい」と回答した人、「困難を抱えている人」に「寄り添うことはできる」と回答した人は、いずれも「健康グループ」の方に多かった。

ボランティア活動に対する積極的な態度、社会や環境に対して創造的に取り組む自発的な態度が健康に影響を及ぼすことが研究で分かっているが、「社会的な要因と健康」の項目でも同様の結果となって現れた。

このように、野菜重視の食習慣を含め、健康寿命を延ばすための生活習慣病対策と、環境に優しい持続可能な社会（グリーン経済：地球サミット 2012)の追求は同じ地平にあり、軌を一にしていると言えるのである。

スピリチュアリティ（命を燃え続けさせる力）は、全ての人にとり人間存在の意味、人生の意味に関わる本質的な概念であり、健康寿命の主要な決定要因である。本調査では「生きざまを伝えたい人」がいるかどうかの設問で検証した。伝えたい人があることは居場所があるということである。生きざまは暮らしの全てにおいて影響を及ぼすので生活習慣や健康との関わりも大きい。結果はわずかではあるが「健康グループ」の方に「伝えたい人がある」と回答した人が多かった。若い頃から、やりたいこと、やるべき事、居場所作りなど、何（誰）のためにという意味を考える生き方を、健康との関わりからヘルスリテラシーとして周知していく政策が有用であると提言した。

アンケート回答者の健康への関心は高く、ヘルスリテラシー（健康への情報）を求めている。日本で現在、消費されるサブリなどを含め1人あたりの国民医療費はこの半世紀で20倍以上となっているが、それだけ支払っているぶん健康になっていない佐伯(2015)。

「注2」でも言及したように、健康に関わる問題には、メディアでも政策でも、透明性のある正しい情報が伝わるような取り組みがいっそう重要である。予防に力をそそぐ方が医療費も社会保障費も抑えられる。本研究で明らかになった健康寿命の決定要因を踏まえた生活習慣病の予防対策が行われることが暮らしにおいて今最も重要である。